TuProfesorParticular.es

TERAPIA FAMILIAR

# La reunión familiar semanal

Una guía para que toda la familia hable, resuelva problemas y tome decisiones juntos, con plantilla para 8 semanas.

Guía y plantilla

Para toda la familia

# Por qué funciona

**ANTES DE EMPEZAR**

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

En muchas familias solo se habla de los problemas cuando estallan. La reunión familiar crea un momento fijo y tranquilo para hablar, planificar y resolver conflictos antes de que crezcan. Los niños aprenden a escuchar, a dar su opinión y a negociar.

## Normas de la reunión

- ☐ Una vez por semana, el mismo día y a la misma hora, 20–30 minutos.
- ☐ Sin pantallas.
- ☐ Habla quien tiene el «objeto de la palabra» (una pelota, un peluche); los demás escuchan.
- ☐ Se critican conductas, no personas. Nada de insultos ni burlas.
- ☐ Cada semana dirige la reunión una persona distinta, también los niños.
- ☐ Terminad siempre con algo agradable: un postre, un juego, elegir la película.

## Orden del día

1. **Agradecimientos**: cada uno dice algo que agradece a otro miembro de la familia.
2. **Repaso de los acuerdos** de la semana anterior: ¿se han cumplido?
3. **Temas nuevos**: durante la semana, cualquiera puede apuntarlos en una hoja en la nevera.
4. **Resolución de problemas** (ver abajo).
5. **Planes de la semana**: horarios, tareas, algo divertido para hacer juntos.

## Resolver un problema en cinco pasos

1. Definir el problema sin culpar: «por las mañanas llegamos tarde al colegio».
2. Lluvia de ideas: todas valen, nadie las critica todavía.
3. Valorar cada idea: ¿es justa?, ¿es posible?
4. Elegir una y concretar quién hace qué.
5. Probar una semana y revisarlo en la próxima reunión.

# Plantilla de 8 semanas

| Semana | Dirige | Tema tratado | Acuerdo (quién, qué, cuándo) | ¿Se cumplió? |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

## Cuándo pedir ayuda a un profesional

- ☐ Los conflictos son constantes y la convivencia se ha vuelto muy difícil.
- ☐ Hay una separación, una enfermedad, una pérdida u otro cambio grande que está costando gestionar.
- ☐ Algún miembro de la familia está sufriendo mucho o ha cambiado bruscamente.
- ☐ Hay violencia o miedo en casa: en ese caso, llama al 112 o al 016.

**SI NECESITAS AYUDA URGENTE**

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

*Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.*